

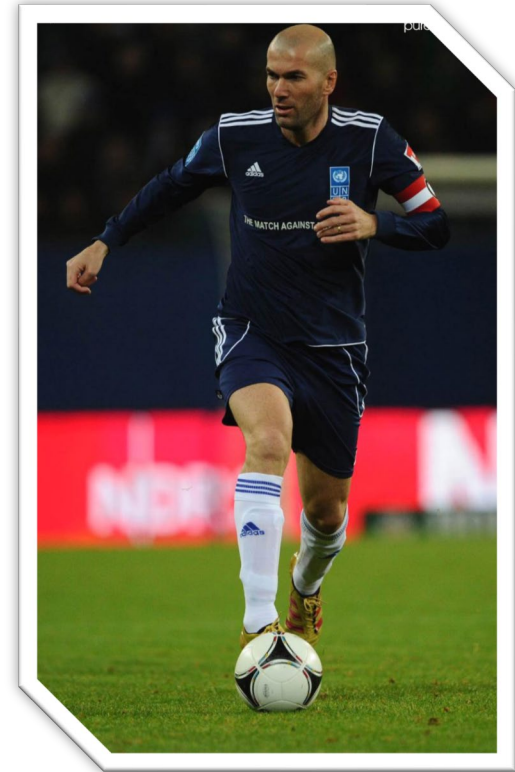


LA TECHNIQUE

*Les critères
de réalisation*

LA TECHNIQUE, c'est ...

« La capacité du joueur à utiliser efficacement le ballon au service des différentes actions de jeu »



Elle est liée ...

Sur le plan **MENTAL,**

Gestion de ses
émotions
(SERENITE,
CONFIANCE)



Sur le plan **TACTIQUE,**

A l'analyse des indices dans le jeu (CONTEXTE)

Et donc,

Au fait d'avoir une intention de jeu (CHOIX)

Sur le plan **ATHLETIQUE,**

La capacité à réaliser le geste technique en ajustant au mieux sa motricité (APPUIS, EQUILIBRE, RYTHME, VITESSE)

Les différents gestes TECHNIQUES dans le football

CONSERVER – PROGRESSER

Les prises de balles et enchaînements
Les différentes passes
Les remises (sol et aérienne)
Les conduites et enchaînements
Les duels 1 contre 1
(utilisation du corps pour protéger son ballon)
Jonglerie

DESEQUILIBRE – FINIR

Les prises de balles et enchaînements
Les différentes passes (avant dernière passe,
dernière passe, centre)
Les remises et déviations
Les conduites et enchaînements
Les duels 1 contre 1
(utilisation du corps pour gagner ou garder le
temps d'avance)
Jeu de tête – Jeu de volée
Les dribbles et enchaînements
Les tirs



S'OPPOSER A LA PROGRESSION

S'OPPOSER POUR PROTEGER SON BUT

La charge – le contre – le tackle - Le jeu de tête – les duels 1 contre 1



LES TECHNIQUES

« Offensives »

- Les critères de réalisation -

Les éléments correctifs

« LES CONDUITES DE BALLE »



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Décentré son regard du ballon (prise d'information après chaque contact)

Cheville souple et mobile (toucher le ballon avec la partie avant du pied)



Equilibre du corps et des bras (buste droit)

Corps en protection du ballon (centre de gravité relativement bas)

Appuis dynamiques, pointe de pied (sur les appuis avant)

ELEMENTS LIES AU JEU



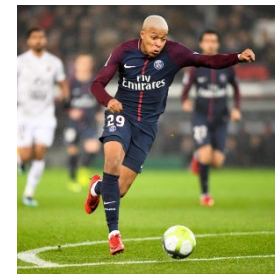
Conduite de balle de conservation

(Corps en opposition de l'adversaire, ballon proche du pied)



Conduite de balle de progression

(Course orientée vers l'avant, ballon à distance de contact pour réajuster)



Conduite de balle de déséquilibre

(Course rapide, ballon dosé et à distance pour conserver de la vitesse)

Les éléments correctifs

« LA PRISE DE BALLE »

ELEMENTS INCONTOURNABLES



Regard centré sur le
ballon (pour bien
l'accueillir)

Equilibre du corps avec
les bras

Jambe « d'accueil »
souple et relâchée

Cheville verrouillée
(orientée vers le bas pour
laisser le ballon au sol)

ELEMENTS LIES AU JEU



**Prise de balle
en appui**

(Corps et bras en
opposition de
l'adversaire, appuis
fléchis et encrés au sol)



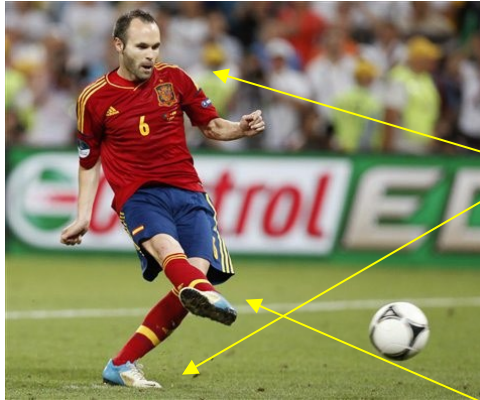
**Prise de balle
orientée**

(Corps et bras orientés
dans la direction
souhaitée (espace libre,
jambe « d'accueil »
souple et mobile, appuis
dynamiques)

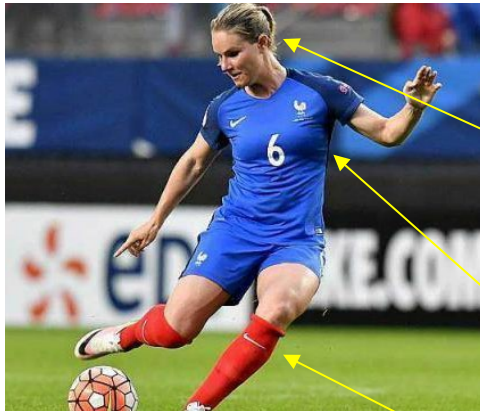
Les éléments correctifs

« LES PASSES »

ELEMENTS INCONTOURNABLES



Passe courte : au sol
(être face au ballon, utilisation de l'intérieur du pied, frapper le ballon dans sa partie centrale)



Passe longue : aérienne
(être légèrement décalé par rapport au ballon, utilisation du coup du pied, frapper le ballon par dessous = bas vers le haut, pied d'appui un peu plus décalé)

Epaules et pied d'appui orientés vers la cible au moment de l'impact

Cheville dur et ouverte (mouvement de balancier + ou - de la jambe qui donne l'intensité souhaitée au ballon = dosage)

Regard centré sur le ballon au moment de l'impact

Equilibre du corps et des bras (buste droit)

Jambe d'appui fléchie et bien enracinée dans le sol)

AUTRES TYPES DE PASSES



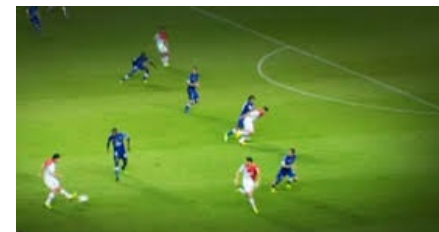
Passe de l'extérieur du pied

(être face au ballon, jambe d'appui droite, ballon frapper avec la partie extérieure du pied)



Passe de conservation, progression

(passe dosée permettant au partenaire de pouvoir conserver et enchaîner)



Passe de déséquilibre

(recherche de la passe dans l'espace libre et/ou course du partenaire, dans le dos de la défense)

Les éléments correctifs

« LES DRIBBLES ET FEINTES »



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Jeu de bras pour feinter,
équilibrer et favoriser les
changement de direction

Appuis dynamiques, centre
de gravité bas, jambe d'appui
fléchie et bien encrée dans
le sol pour changer de
direction et de rythme (pour
ré-accélérer)

Jambe et cheville de contact
souple et mobile (fréquence
et changement de direction)

Distance avec l'adversaire
pour déclencher

Regard décentré du ballon
(prendre l'info. et feinter
l'adversaire)

TYPES DE DRIBBLES



Dribbles courts (peu d'espace)
(Ballon proche du pied = augmentation des
fréquences de contact et des feintes)

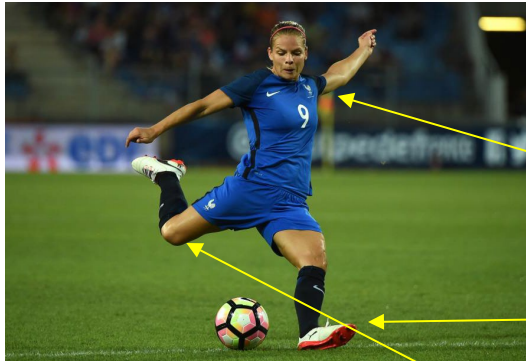


Dribbles longs (beaucoup d'espace)
(Ballon plus éloigné du pied = favorise la prise
et/ou garder sa vitesse de course)

Les éléments correctifs

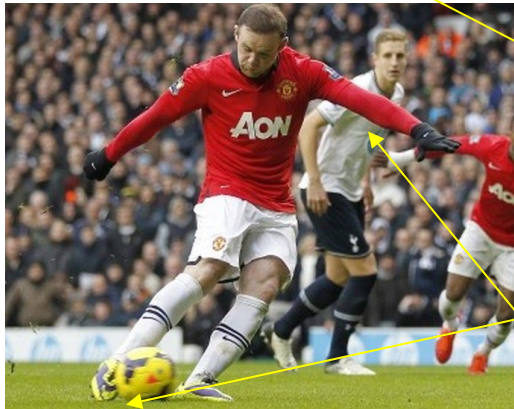
« LE TIR »

ELEMENTS INCONTOURNABLES



Regard centré sur le ballon
au moment de l'impact

Pied d'appui à hauteur et
proche du ballon (15/20 cm)



Mouvement de balancier
rapide de la jambe de frappe
(donne la puissance au tir)

Utilisation du coup du pied
(pointe du pied vers le bas,
frapper au centre du ballon)

Utilisation des bras (équilibre)



L'inclinaison du corps
déterminera la prise de
hauteur du ballon

Jambe d'appui fléchie et
encrée puis droite à l'impact

AUTRES TYPES DE TIR



Frappes enroulée (partie
avant intérieur du pied)
(en proximité du but, permet une meilleur
précision du tir)



Frappes du pointu (bout du
pied)
(permet de surprendre, exécution très rapide)

Les éléments correctifs

« LA JONGLERIE »



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Utilisation des bras pour
maintenir l'équilibre



Pointe de pied tendu (offrant
un « plateau », lacet vers le
ciel), cheville verrouillée
mais tonique

Jambe d'appui légèrement
fléchi et dynamique pour se
réajuster par rapport au
ballon (sur pointe de pied)

Intérêts ?

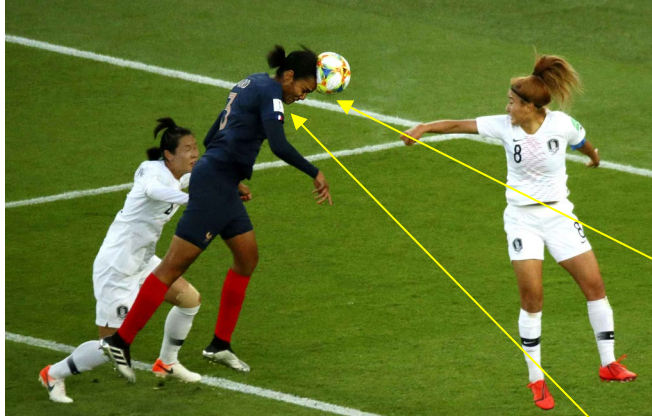
Développe chez le jeune footballeur des qualités d'adresse, de toucher de balle, de coordination motrice et d'équilibre ainsi que des facteurs liés à la concentration.



*L'effectuer le
plus possible
en mouvement*

Les éléments correctifs

« LA TETE »



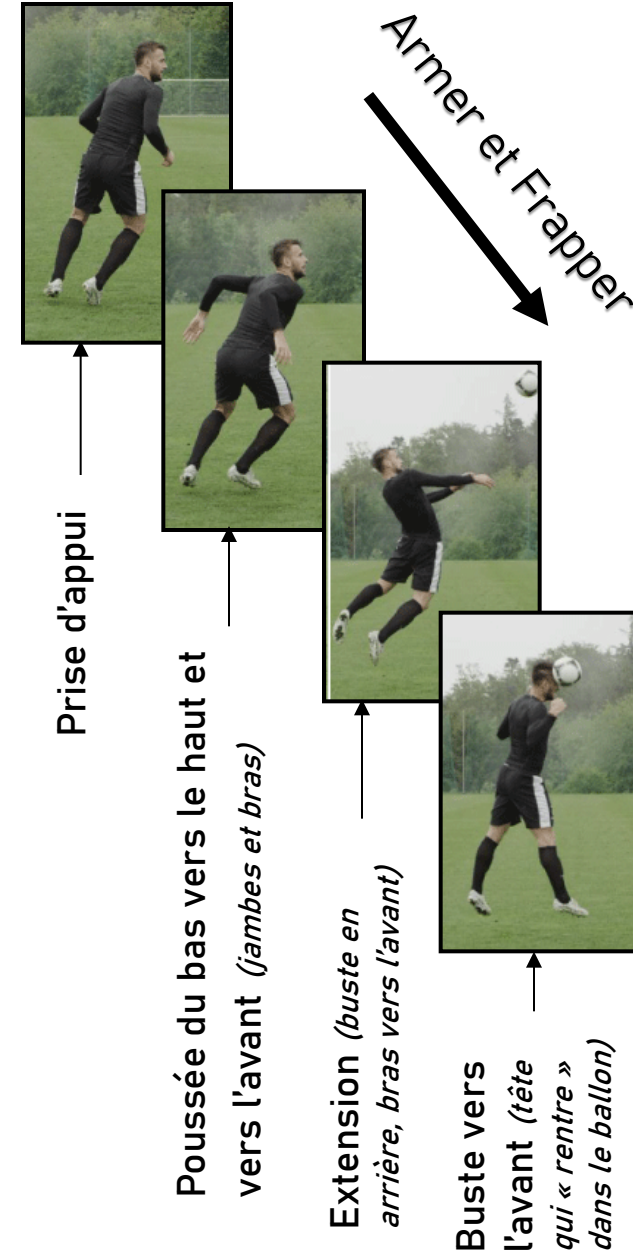
ELEMENTS INCONTOURNABLES

Frapper le ballon avec la
partie frontale de la tête
(donne de la puissance),
avoir le regard sur le ballon
jusqu'au dernier moment

Buste et épaules engagés
vers l'avant

Gainage de la ceinture
abdominale

Utilisation des bras (le bras
dit de « protection » ou de
« duel » et l'autre qui est le
bras d'équilibre)





LES TECHNIQUES

« Défensives »

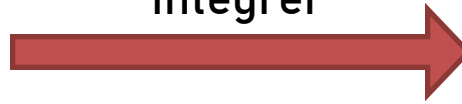
- Les critères de réalisation -



LES ATTITUDES PREPARATOIRES AUX TECHNIQUES DEFENSIVES

« LE CADRAGE »

Intégrer



SUR LE PLAN TACTIQUE

- Prise en compte des qualités adverses (vitesse, puissance, pied fort, etc...)
- La notion de couverture et de fermeture
- Prise en compte des espaces et de la gestion du rapport de force

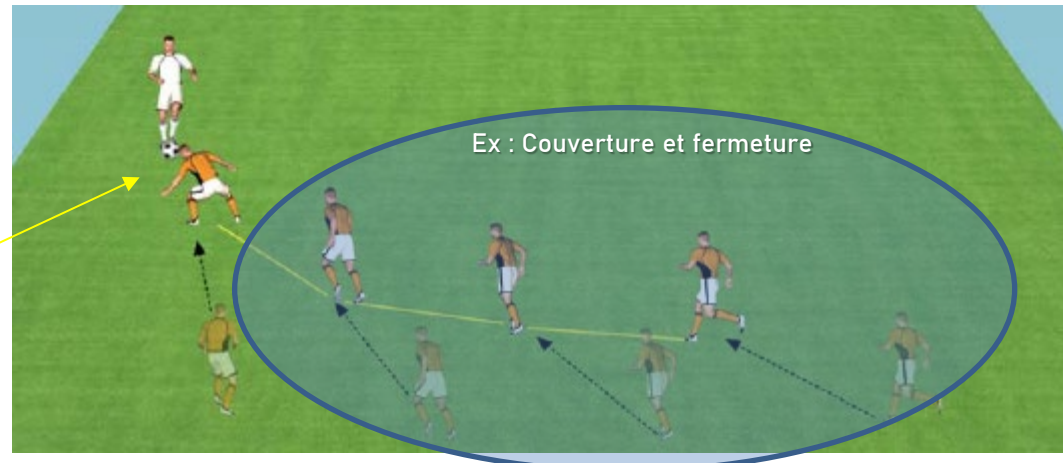
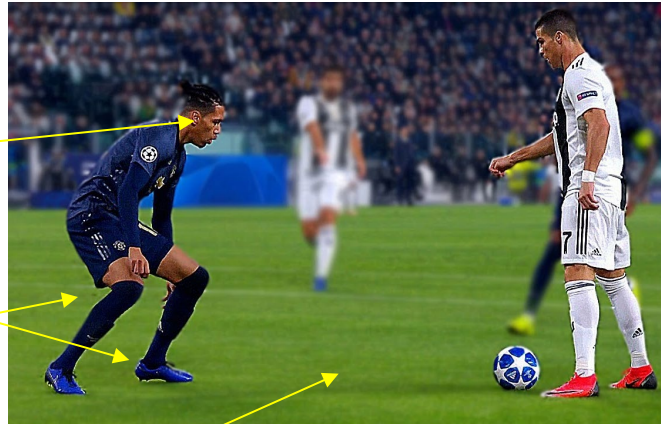
ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Jambes fléchies et dynamiques orientées $\frac{3}{4}$ vers l'avant, sur la pointe des pieds pour réagir plus vite

Distance avec l'adversaire en fonction de sa vitesse (se donner un temps d'avance pour réagir)

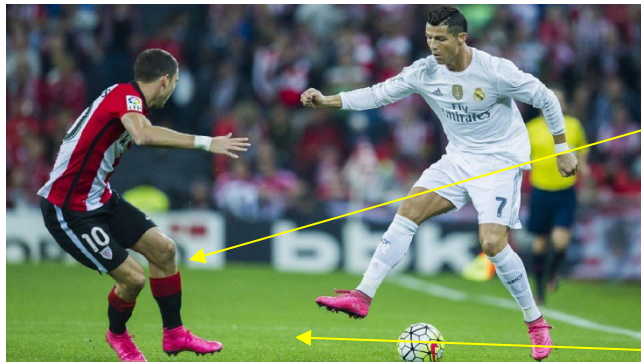
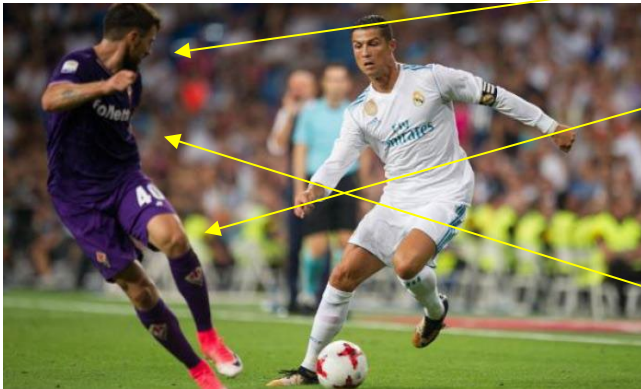
Notion d'ouverture et/ou de fermeture de la porte (pour emmener l'adversaire où je souhaite), utilisation du corps et des bras



LES ATTITUDES PREPARATOIRES AUX TECHNIQUES DEFENSIVES



« LE REcul FREIN »



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon

Déplacement en reculs (pas
brésiliens)

Notion d'ouverture et/ou de
fermeture de la porte (pour
emmener l'adversaire où je
souhaite), utilisation du corps et
des bras

Jambes légèrement fléchies et
dynamiques, sur la pointe des
pieds (se mettre dans la
course de l'attaquant)

Adapter la distance en fonction
de la vitesse de l'adversaire (se
donner un temps d'avance pour
réagir)

SUR LE PLAN TACTIQUE

- Prise en compte du pied fort
- Faire ralentir pour permettre le retour des partenaires et/ou gérer l'urgence sans se faire éliminer (volonté de rétablir un meilleur rapport de force)

Joueur en
recule frein

Retour des
partenaires dans le
bloc équipe (en
dessous le ballon)



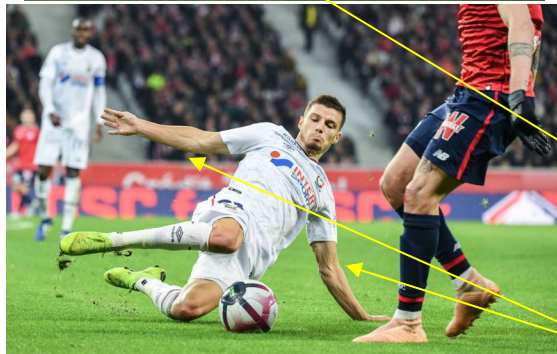
Les éléments correctifs

« LE TACLE »

Tacles Interdits



Tacle de contre



Tacle de récupération



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Corps positionné sur le côté de la joueuse adverse

Jambe de « glisse » en contact avec le sol

Jambe de « contre » en opposition au ballon

Equilibre des bras (un en appui au sol, l'autre pour équilibrer)

Opposition au ballon pour se protéger de l'adversaire



➤ Les tacles les 2 pieds décollés du sol et/ou semelle sur le joueur



➤ Les tacles par derrière n'étant pas à distance de jeu du ballon

Les éléments correctifs

« LA CHARGE »

Charges
Interdites



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Etre concerné par le ballon et
à distance de le jouer

Utilisation de ses épaules pour
charger l'adversaire

Se servir du poids de son corps

Possibilité d'utiliser ses bras et
épaules en protection du
ballon que si ce dernier est à
distance de jeu



- *Joueur non concerné par le ballon*
- *Utilisation des mains pour pousser ou repousser l'adversaire*



- *Charge dans le dos de l'adversaire*
- *Utilisation des mains (poussette)*

Les éléments correctifs

« LE CONTRE »



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Se mettre en opposition de la
direction prise par le ballon

Avoir la cheville et la jambe de
contre « dur » et verrouiller
pour éviter une torsion sur le
contre

Possibilité de contrer le ballon
avec toutes les parties du
corps SAUF le bras et la main



Contres
Interdits



➤ Contre avec la main et/ou le
bras décollée du corps

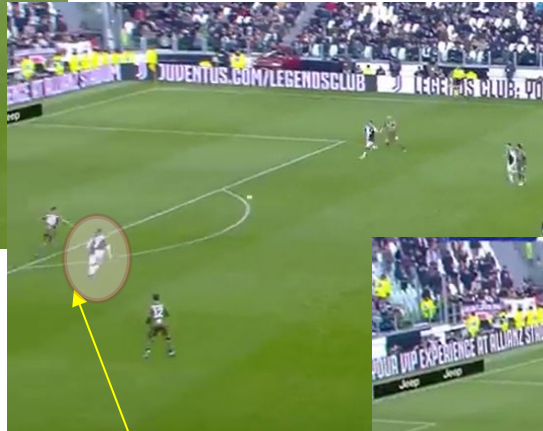


Les éléments correctifs

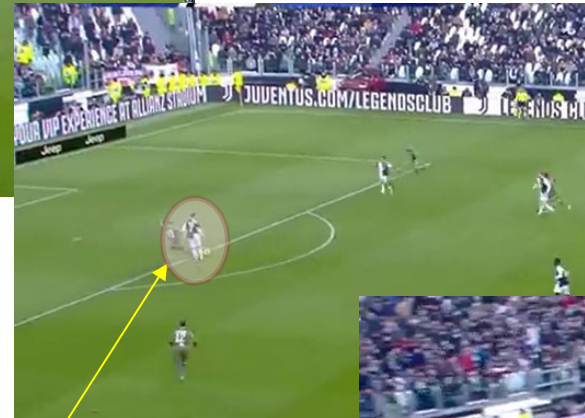
« L'INTERCEPTION »



- *Lecture et analyse de ce que l'adversaire peut entreprendre de faire avec le ballon*



- *Changement de rythme sur le temps de passe pour gagner un temps d'avance sur le receveur*



- *Couper la trajectoire du ballon avant que l'adversaire le reçoive*

ELEMENTS INCONTOURNABLES

Changer de rythme pour gagner un temps d'avance

Chercher à passer devant l'adversaire pour intercepter le ballon et en prendre possession avant lui

